



Е.М.Славгородская

меню на "19" 11 20 (для детей 3 до 7 лет) 7 день десятидневного меню

	7 День	Выход блюда	№ тех. карты	белки	жиры м	глевод	ккол	вит с
<b>а в т р а к</b>	Каша манная молочная жидкая	155/205	№ 160	6,2	4,48	31,6	191,7	0,3
	Какао с молоком	180/200	№ 387	2,61	0,45	26	118,3	0,65
	Яйцо вареное	40	№ 187	5,08	4,6	0,24	62,66	
	Бутерброд с маслом	30/35	№ 496	1,6	11	10	146	0
	<b>итог</b>			<b>15,49</b>	<b>20,53</b>	<b>67,8</b>	<b>518,7</b>	<b>0,95</b>
<b>II завтрак</b>	Кефир	180/200	№ 406	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4
<b>О б е д</b>	Суп из овощей	180/200	№ 66	1,8	4,9	9	87,6	4,30
	Сердце в соусе	70/85	№ 361	15,3	4,7	4,8	123	4,2
	Макароны отварные	110/130	№ 306	4,8	4,6	27,1	163	0
	Огурец свежий	40/50	№ 148	0,35	0,05	1	5,5	1,8
	Компот из смеси сухфруктов	180/200	№ 399	0,56	0	27,4	111,8	0,15
	Хлеб ржаной	40/50	произв.	0,04	2,35	26	107	
	<b>Хлеб рж. (итог)</b>			<b>22,85</b>	<b>16,6</b>	<b>95,3</b>	<b>597,9</b>	<b>10,45</b>
<b>У ж и н</b>	Котлета рыбная	75/85	№ 226	11	4,08	15,9	144,5	0,125
	Картофель отварной	140/175	№ 314	3,3	5,6	28,7	178,5	17,9
	Соус томатный	45/60	№ 354	0,32	2,5	3,14	36	1,03
	чай с сахаром	180/200	№ 384	1,32	0,02	15,8	68,5	0,56
	Хлеб пшеничный	50/60	произв.	1,44	4,8	31,2	142,8	
	Свежие фрукты	110/120	№ 90	0,48	0,48	12,5	54	12
	<b>итог</b>			<b>17,86</b>	<b>17,48</b>	<b>107</b>	<b>624,3</b>	<b>31,615</b>
<b>Итого:</b>	<b>Пищевая ценность</b>			<b>62</b>	<b>59</b>	<b>278</b>	<b>1835</b>	<b>44</b>